

ぼちぼちいこか

～相談室だより～



令和8年1月27日

絵:みのりさん
『雪だるまとねこ』

先日、5年生で「不安や悩みへの対処」という授業をさせていただきました。

- ① 不安や悩みはみんなある。何とかしようと考えたりやってみたりすることで心が成長する。
- ② 呼吸法や体ほぐしを覚えよう。
- ③ 良い聴き手になろう。

この3本柱でした。②と③は対処法の中からで、③は友だちの相談に乗れる人になるべく、相づちをうつことを練習しました。相づちをうつのは相手を受け入れていることを示すことになります。また、相談をするときに「まずは相手の名前を呼ぶ」「聞いてほしい話がある」と告げることもやりました。当たり前と思われるかもしれませんが、案外練習が大切なのです。

スクールカウンセラー 山本圭子